

МБОУ «СОШ №11» НМР РТ

МЕНЮ на 6 сентября 2022 год

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак (младшие 7-12 лет)					
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,0	34,33
Котлеты Здоровье	90	10,56	7,24	5,82	170,63
Овощное рагу	150	3,06	5,52	19,84	115,50
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
Итого:	500	20,21	19,58	80,32	588,16
Завтрак (Старшие)					
Бутерброд с сыром(30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155,00
Котлеты Здоровье	100	12,50	8,04	6,46	189,58
Овощное рагу	180	3,03	13,41	16,76	203,34
Напиток из лимона(75С)	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный\ ржаной	30\25	3,93	0,54	24,66	120,50
Итого:	560	22,97	23,86	97,43	646,57

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

